



# LE SIGARETTE ELETTRONICHE SONO SICURE?

## NO!

Le sigarette elettroniche sono entrate a far parte delle abitudini di una parte della popolazione, anche in quella più giovane. Nel 2021 circa 1 milione e mezzo di cittadini dai 14 anni in su ha affermato di far uso della sigaretta elettronica, molti di queste persone pensano che siano innocue e non facciano male.

Con il termine "sigaretta elettronica" si fa riferimento ad un dispositivo che serve per inalare vapore che contiene una quantità variabili di nicotina (tra 6 e 20 mg), in una miscela composta da acqua, glicole propilenico, glicerolo ed altre sostanze compresi gli aromatizzanti. "Svapare" è il nuovo termine che indica l'azione di aspirare dal dispositivo a forma di sigaretta. In questo modo si aspira la nicotina di cui l'organismo che ha sviluppato dipendenza sente il bisogno, ma si ottiene anche una esperienza al tatto, all'olfatto e al gusto che può richiamare quella della sigaretta. Il vapore della sigaretta elettronica raggiunge l'apparato respiratorio senza che ci sia combustione del tabacco e dunque, in principio, senza i danni provocati da tale combustione.

Molti pensano che la sigaretta elettronica non faccia male, in realtà non esistono dati che diano la certezza che queste sigarette facciano meno male di quelle tradizionali. A questo si aggiunge che sembra non aiutino a smettere di fumare, favorendo al contrario chi ha smesso a riprendere e altri ad iniziare. L'associazione per la ricerca sul cancro (AIRC) così riassume le informazioni sulla sigaretta elettronica:

- La sigaretta elettronica può essere forse utile a controllare la dipendenza da nicotina dei fumatori
- Non è però ancora chiaro se sia efficace come strumento per smettere di fumare
- I non fumatori dovrebbero evitare le sigarette elettroniche, poiché la nicotina favorisce ipertensione e diabete (e nei giovani può interferire con lo sviluppo neurologico)
- Le sostanze aromatizzanti presenti anche nei prodotti senza nicotina potrebbero esporre a rischi per la salute

È quindi importante tener presente che per i fumatori la sigaretta elettronica potrebbe essere utile per progressivamente smettere di fumare o per ridurre i danni. Si aspettano comunque ulteriori dati per capire la sua reale efficacia rispetto ad altri interventi disponibili quali farmaci o sostegno psicologico. I non fumatori che si avvicinano alla sigaretta elettronica, in particolare i giovani, dovrebbe essere informati e consapevoli di possibili danni alla salute: la nicotina favorisce ipertensione e diabete, nei più giovani le sostanze emesse potrebbero interferire con lo sviluppo neurologico. Una nota in particolare riguarda le sostanze aromatizzanti che potrebbero esporre a rischi come ad esempio la bronchiolite obliterante. Si tratta di eventi rari, che probabilmente riguardano soggetti predisposti, ma talmente gravi da non poter essere trascurati.

### Riferimenti divulgativi

<https://www.scienzainrete.it/articolo/sigarette-elettroniche-e-tabacco-riscaldato-proteggere-soprattutto-giovani-dal-marketing>

<https://radionumberone.it/podcast/gallus-ist-negri-sigarette-elettroniche-incentivano-tabagismo/>

Progetto realizzato da



Con la collaborazione di

